

☆簡単メニュー☆

作り置きができる♪!

☆切干大根とツナのカレー炒め



【材料】大人2人分、子ども1人分

・切干大根	30g
・万能葱	1束
・ツナ缶	小1缶(70g位) (ノンオイル)
・油	大さじ1
・水	1/2カップ(100ml)
・カレー粉	小さじ1
・ケチャップ	小さじ1
・醤油	小さじ1・1/2
・食塩	少々

【作り方】

- ①切干大根は軽く洗い、水で5分程戻した後、適宜切る。万能葱は1~3cm程の長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①とツナを炒める。
- ③水と調味料を加えてさらに煮て、最後に食塩で味を調える。



- ・ツナ缶がノンオイルでない場合、缶油をよく切って使えばOK!
- ・万能葱以外の野菜でもおいしいです。

☆買い置き保存食で一品、
お弁当のおかずにもどうぞ。

